Cena 50 gr.

Nr. 9 Warszawa, Wrzesień 1934 r.

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50.

Konto P. K. O. № 28.090.

Nr. 9. Wrzesień 1934 r.

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Em. Liberman:* Butelka mleka. — Spowiedź narkomana (dokończenie). — Dobre rady: (Jak sobie radzić w chorobach i obrażeniach ciała. Wrzodzianki. Palenie tytoniu przez matkę. Surowe mleko). — *Dr. Mikołaj Jakubiuk:* Czy syfilis jest uleczalny i czy można zapobiec paraliżowi postępowemu? — *Dr. L. F.:* Czy rak jest dziś częstszy, niż dawniej? — Otwierajcie okna. — *Dr. med. Jan Trzebiński:* Zaczadzenie. — *Dr. G. R.:* Czy lekarstwa tanie są skuteczne?

Em. Liberman (Kutno).
Kontroler art. żywn.

BUTELKA MLEKA

(Rzecz mała o wielkiem znaczeniu).

Dnia 24 czerwca 1933 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Opieki Społecznej, wprowadzające nowe przepisy o mleku i ograniczające jego sprzedaż. Ograniczenia odnoszą się między innemi i do sklepów spożywczych. Sprzedaż mleka może się tam teraz odbywać tylko w naczyniach zamkniętych, a więc w butelkach.

Ograniczenie nadzwyczaj ważne tak dla producenta i sprzedawcy, jak i dla konsumenta, Ma ono, aczkolwiek, napozór niewidoczne, w gruncie rzeczy bardzo doniosłe znaczenie higjeniczne.

Pracując od przeszło pięciu lat w akcji dozoru nad żywnością i otaczając mleko, (ze względu na jego wielką wartość odżywczą i charakter artykułu łatwego do zafałszowania) szczególną czujnością, miałem możność dokładnie poznać dotychczasowy system sprzedaży mleka i przekonać się o jego wadach.

Mleko sprzedawane w sklepach spożywczych, obok dość częstego zafałszowania, było zawsze mniej lub więcej brudne. Osad w mleku składał się z włosów i cząstek artykułów sprzedawanych w danym sklepie: otrąb, kaszy, chleba, trocin (prawdopodobnie z podłóg), obok cząstek nawozu krowiego, paszy i t. p., które wraz z mlekiem zostały przeniesione do sklepu przez dostawcę.

I mimo czyszczenia mleka zapomocą sit (coprawda prymitywnych)

i potem nakrywania go, mleko w mniejszym lub większym stopniu wykazywało zanieczyszczenia, co pociągało skutki niemiłe za sobą dla sprzedawcy, a wielkie niebezpieczeństwo dla konsumenta, ze względu na bakterje chorobotwórcze, znajdujące się na zanieczyszczeniach.

Żadne zarządzenia nie skutkowały: doprowadzenie mleka do bezwzględnej czystości było poprostu fizyczną niemożliwością przy tym systemie handlu i zarządzenia sanitarne szły raczej w kierunku zmniejszenia ilości zanieczyszczeń, aniżeli w kierunku całkowitego ich usunięcia. Było to więc tylko połowiczne załatwianie sprawy i jakże niepewne!

Drugą słabą stroną mleka „na miarę" w sklepach spożywczych było fałszowanie. Dostawca niewiele sobie robił z jakości mleka, wiedząc, że odpowiedzialność za nie spadnie w pierwszym rzędzie na sprzedawcę. Nie czuł on wogóle potrzeby dbania o jakość mleka, gdyż nigdy nie był pewny, czy mleko to dojdzie do konsumenta w stanie pierwotnym, t. j. w stanie, w jakim było dostarczone. Konsumenta uważał za człowieka, znajdującego się po drugiej stronie rzeki, a sprzedawcę za przewoźnika, który podczas przewozu może skorzystać z dobrodziejstwa wody. I przyznać trzeba, że sprzedawca dość często korzystał tak z wody, jak i wirówki, tembardziej, że i wodę i mleko odciągane mógł zawsze mieć pod ręką, a manipulacje te były nierozpoznawalne na oko. Dostawca wogóle nie dbał o obcego dla siebie konsumenta, który znowu nie znał dostawcy. Nic przeto dziwnego, że, pijąc ze strachem i często stratą pieniężną mleko „anonimowe", konsument ograniczał spożycie tego artykułu.

Organa dozoru nad żywnością wykrywały fałszerstwa, przedstawiały fałszerzy do ukarania, ale akcja dozoru była bardzo trudna, bo przecież codziennie całego spożycia mleka skontrolować nie było można i orjentujący się fałszerze — a tym wszak zdolności orjentacyjnych nie brak — wiedzieli, że po kontroli, nastąpi kilka, względnie kilkanaście dni spokoju w zależności od pracy i terenu obsługiwanego przez kontrolera (o miastach, gdzie wogóle kontroli nie było, lepiej już nie wspominać). Okres spokoju poświęcali więc na dorabianie się, o czem niejednokrotnie się przekonałem przy inspekcjach nieprzewidzianych.

Zrozumiała rzecz, że pod wpływem kontroli, natężenie fałszerstw stawało się o wiele słabsze, ale z drugiej strony — co przyznać w imię [illegible]ności trzeba — i fałszerze stali się sprytniejsi, i w rezultacie kon[illegible]ła jednak jeszcze, że 8 — 12% zbadanych prób mleka [illegible]e. (W pierwszym miesiącu dozoru wykryłem na sto zba[illegible]eka — 47 prób zafałszowanych!)

Następną bardzo ważną bolączką była sprawa miar, które bardzo często były fałszywe, coprawda częściowo i z winy samego konsumenta, który żądał w sklepie nie uczciwej miary, a „przylewki". Sprzedawcy więc, nie bacząc na dolną cechę umieszczoną przez Urząd Miar i Wag, (któż wie, że przy dnie litra winna być cecha), skracali miary t. z. podnosili dna, niszcząc dolną cechę, a górną pokazywali klijentowi, na dowód, że miara jest uczciwa i wspaniałomyślnie obdarowywali go, tak cenioną przez konsumenta przylewką.

Pewny jestem, że na skróceniu miary sprzedawca zyskiwał, mimo przylewki.

Podałem główne braki w dotychczasowym systemie sprzedaży mleka i mam wrażenie, że nie są one obojętne dla konsumenta. Ale, na szczęście, sprawa, przynajmniej w niektórych miastach Polski, należy już do przeszłości, a przypuszczać trzeba, że w krótkim czasie zostanie handel mlekiem na miarę w sklepach spożywczych w całem Państwie zlikwidowany.

Nowe rozporządzenie wprowadziło sprzedaż mleka butelkowego, — zastanówmy się więc, czy faktycznie usuwa ono wszystkie dotychczasowe braki.

Czy butelka mogła spowodować gruntowną zmianę warunków sprzedaży i wpłynąć na jakość artykułu, czy mogła ograniczyć fałszerstwa ???

Rozważmy szczegółowo — a przekonamy się.

Na podstawie badania mleka stwierdzam, że tak ważne dla zdrowia konsumenta kwestja zanieczyszczeń, została przez butelkowanie rozwiązana pomyślnie, gdyż mleczarnia - rozlewnia, posiłkując się specjalnemi cedzidłami - filtrami („Ulax i t. p.), zaopatrzonemi w sita i krążki waty usuwa niebezpieczny dla zdrowia brud — całkowicie; tembardziej, że ma ona do usunięcia tylko te zanieczyszczenia, które dostały się do mleka podczas udoju. Trudno sobie wyobrazić, aby przeciętny sklep posiadał takie cedzidło - filtr i nim się posługiwał; może to zrobić tylko mleczarnia lub rozlewnia.

Po oczyszczeniu, mleko winno być natychmiast zabezpieczone przed nowemi zanieczyszczeniami i teraz daje radykalne rozwiązanie — butelka.

Mleko czyste zostaje rozlane do czysto wymytych butelek i zamknięte.

W tej chwili już jest pewność, że mleko nie ulegnie zanieczyszcze-

niu. Konsument już nie znajdzie w mleku cząstek nawozu, sierści, włosów i t. p. zanieczyszczeń, niebezpiecznych dla zdrowia. Butelka daje możność konsumentowi przekonania się o czystości mleka, wystarczy bowiem spojrzeć na dno butelki, na którem nie powinno być osadu. Producent pamięta, że szkło jest przezroczyste i dba, aby ono nie odzwierciadliło jego niechlujstwa i nie zraziło konsumenta do dostarczonego mleka; a rozporządzenie wyraźnie zastrzegło, że butelki muszą być ze szkła jasnego i przezroczystego, dało więc konsumentowi możność kontrolowania czystości mleka.

A więc, czyż butelka nie wpłynęła dodatnio na czystość mleka?

Przechodzimy do sprawy zafałszowań i tu znów przekonamy się o dodatnim wpływie butelki. Przyjrzyjmy się sprawie zbliska.

Jak zaznaczyłem poprzednio, konsument anonimowy spożywał mleko anonimowe, dostarczane przez anonimowego dostawcę. Nikt nikogo nie znał! A teraz? Konsument wprawdzie nadal pozostaje dla producenta człowiekiem bez nazwiska, ale... „wielkość" jego stała się producentowi znana. Popyt mleka stał się dla producenta miernikiem wielkości jego wieloosobowego spożywcy, a więc spożywca przestał być dla niego obojętny, musi się z nim liczyć. Produkt niedobry, wypuszczony na rynek — musi wywołać skurczenie się konsumcji *), co nie jest dla producenta pożądanym objawem.

Okres anonimowy się skończył. Konsument poznał producenta za pośrednictwem... etykiety na butelce i dzięki niej wybiera sobie dostawcę, który go najlepiej obsługuje.

Tak. to, ta mała kartka na butelce, wskazuje datę rozlewu, a więc dając gwarancję świeżości, rozkonspirowała jednocześnie producenta (firma na etykiecie) i mimowoli stała się wielkim hamulcem przy uprawianiu fałszerstw, niszcząc zupełnie wykalkulowany dawniej spokój po pobraniu próby, gdyż gdziekolwiek mleko będzie do zbadania pobrane — zawsze ponosi za nie odpowiedzialność butelkujący.

Spokoju już niema!

Wytworzył się obecnie, dzięki butelce, stały dozór nad mlekiem, a to nie jest równoznaczne z pobieraniem próby od czasu do czasu.

Butelka odpowiednio zamknięta daje producentowi 100% pew-

*) Konsumcja — spożywanie. (Przyp. red.).

ności, że mleko dostanie się do spożywcy w stanie niezmienionym, może więc on jakością i czystością oddziaływać bezpośrednio na spożywcę i zdobywać go dla swojego artykułu, a tem samem rozwijać swoje przedsiębiorstwo.

Czyż więc butelka nie ograniczyła w znacznym stopniu, jeżeli już nie usunęła całkowicie (ludzie są tylko... ludźmi), zafałszowań mleka???

Czyż nie ona zamieniła dorywczy dozór nad mlekiem na stałą kontrolę?

A teraz drugi system fałszerstw: osukiwanie na miarze.

Tutaj już śmiało można zaryzykować twierdzenie, że butelka zlikwidowała oszustwo na miarze zupełnie, bo przedewszystkiem butelki mają swą stałą pojemność, której sprzedawcy według swej woli zmienić nie są w stanie. Następnie etykieta, wykazując ilość mleka w butelce nakłada na butelkującego pełną odpowiedzialność za uczciwą miarę, gdyż ilość mleka w każdej chwili może być sprawdzona, a producent pociągnięty do odpowiedzialności karnej. I w końcu wielkość butelki jest widoczna, a przeto spożywca może ocenić jej pojemność i ilość mleka w niej zawartego; trudno zaś sobie wyobrazić, aby konsument zgodził się wziąć mniejszą butelkę zamiast normalnej.

Przyznać trzeba, że spożywca stracił swą przylewkę i na początku ciężko mu się z tem zgodzić, ale w rezultacie zyskał bardzo dużo—uczciwą miarę. Butelki wszak skrócić nie można!

Śmiało teraz możemy powiedzieć, że usterki w dotychczasowym obrocie mlekiem t. j. brud, fałszerstwo jakościowe i oszukiwanie na miarze usunęła — butelka!!!

A gdy weźmiemy pod uwagę wyżej przytoczone zalety nowego sy-

stemu sprzedaży, to czyż nie można zaryzykować przypuszczenia, że spożycie mleka, produktu tak bardzo wartościowego, wzrośnie ze względu na jego większą obecnie pewność pod względem zdrowotnym. A to powinno wpłynąć dodatnio na zdrowie społeczeństwa i dobrobyt wsi.

Obserwując, niedawno wprowadzoną sprzedaż mleka butelkowego, wierzę, że zwycięstwo BUTELKI nad MIARĄ jest w całej Rzeczypospolitej bliskie!

Obawiających się tej inowacji zapewniam, że wprowadzenie butelkowanego mleka nie przedstawia specjalnych trudności i znajduje uznanie zdrowo myślącego społeczeństwa. Ale o tem kiedyindziej.

SPOWIEDŹ NARKOMANA

(dokończenie)

Gdym wyszedł z kliniki, w banku wymówili mi pracę, dając 1500 zł. trzymiesięcznej odprawy. W tym czasie poznaję się z moją drugą żoną (kobieta czterdziestoparoletnia, prosta krawcowa), sprowadzam się do niej i zamieszkuję w jednym pokoju. Żąda ślubu. Żenię się.

W tym czasie zaczynają mi najsilniej dolegać bóle. Mam jeszcze prawo do Kasy Chorych, więc idę do szpitala. Tam ustalają djagnozę: wrzód żołądka. Wracam do żony. Bóle mam dalej. Żona pracuje poza domem, jestem cały dzień sam. Pewnego dnia przychodzi z wizytą znajomy magister farmacji. Żony niema. Opowiadam mu, że byłem w szpitalu, że mam straszne bóle, że chcę się poddać operacji.

Magister na to:

„Co będziesz się mordował, kiedy są zastrzyki, że ci zupełnie bóle przejdą. A operacja jest ciężka, nie wytrzymasz".

Na drugi dzień przyniósł mi te „zastrzyki". Był to pantopon *) w proszku. Rozpuścił go w wodzie, która została od śniadania. Igły i strzykawki nie gotował, „bo przecie jest czysta, prosto z apteki — a zresztą pantopon sam dezynfekuje" **). Zrobił mi pierwszy zastrzyk (ja nie umiałem).

---

*) Środek narkotyczny, uśmierzający bóle, podobny do morfiny. (Przyp. red.).

**) Jest to nieprawda: pantopon nie dezynfekuje, a na przyborach „prosto z apteki" też są bakterje.

Jak się później okazało, magister miał parę sprawek o nadużycia w Kasie Chorych, za które go stamtąd wyrzucili. Był to nałogowy alkoholik, bez pracy, żyjący z czego Bóg da.

Odtąd już stale przynosił mi pantopon. Z początku zastrzykiwałem tylko przy silnych bólach, potem już i bez bólów. Pierwszy gram kosztował niewiele więcej, niż w aptece. Dalej cena wzrastała, a oprócz tego musiałem magistrowi pożyczać pieniędzy na wieczne nieoddanie. Odmówić nie mogłem, bom się bał, że stracę źródło. W ciągu czterech miesięcy doszło do pół grama pantoponu na dobę *). Po zastrzyku czułem się dobrze i beztrosko, nic sobie nie robiłem z braku posady i niepewnego jutra. Próżnowałem, siedziałem w domu, czytałem powieści, paliłem papierosy. Ale gdy tylko przechodziło działanie narkotyku — zaczynało być ciężko na duszy i trzeba było brać nowy zastrzyk, z myślą, że, gdy wezmę — znów będę zadowolony z życia. Wieczorem, przy żonie, wychodziłem ze szprycą i flakonikiem do ustępu.

Magister dostaje delirium i idzie do szpitala. Źródło wyschło. Miałem jednak pewien zapas, a zanim się skończył, spotykam na ulicy pewnego sierżanta, kolegę z czasów wojny. Opowiadam mu, że mam bóle i zastrzykuję sobie pantopon.

„No to ja ci dam coś lepszego, niż pantopon. Pantopon to dla dzieci".

Poszliśmy do ogrodu Saskiego. Było już ciemno. W krzakach za teatrem Letnim zrobił mi zastrzyk morfiny. Od tej pory z „pantoponisty" stałem się morfinistą. Wódki już pić nie potrzebowałem, od początku zastrzyków. Przy sposobności zaznaczam, że od pantoponu i morfiny zrobiłem się zupełnym impotentem. Nie wpłynęło to dobrze na moje pożycie z żoną *).

Sierżant mówił: „Mam takie źródło, że stale będziemy mieć dobry towar".

Źródło było poprostu takie, że sierżant brał morfinę na fałszywe recepty. Przyłączyłem się do tego procederu. Nie jest to rzecz łatwa

***) Ilość, od której człowiek nieprzyzwyczajony miałby ciężkie zatrucie. (Przyp. red.).

*) Jest to stały skutek używania morfiny i podobnych narkotyków. (Impotent — człowiek, niezdolny do stosunku płciowego. (Przyp. red.).

i trzeba używać różnych sprytnych sposobów **). Dziennie idzie dwie — trzy recepty. Po każdem szczęśliwem wyjściu z apteki, udajemy się do pierwsze lepszej bramy i tam zastrzykujemy jeden drugiemu zdobytą morfinę. Resztą się dzielimy.

Tak udaje się przez rok. Potem zaczyna być coraz trudniej: zbyt dużo naszych fałszywych recept jest w obiegu. Apteki odmawiają coraz częściej, aż wreszcie, przy jednej recepcie, sierżant idzie do aresztu i cała sprawa się likwiduję.

Pozbawiony źródła narkotyków, wracam do wódki, żeby uśmierzyć bóle żołądka i głód morfiny. W tym czasie żona pozbywa się mnie: nakłania do wyjazdu do moich sióstr do Krakowa. Tam postanawiam odzwyczaić się od morfiny i przestać pić. Wytrzymuję dwa tygodnie, w końcu nie mogę się opanować. Oprócz głodu narkotyku przyczyniły się do tego i silne bóle żołądka. Wzywam do domu lekarza, który przepisuje mi morfinę w kroplach. Gdy buteleczka się skończyła, sam piszę recepty — na naszych, warszawskich blankietach. Udaje mi się, gdyż w Krakowie wówczas nie było jeszcze bardzo ostrej kontroli narkotyków.

Jedna z sióstr łapie mnie na zastrzyku. Grozi mi usunięciem z domu. Decyduję się na operację żołądka i idę do szpitala. Czekam na operację dwa miesiące. Przez ten czas dostaję parę zastrzyków legalnie, przy silnych bólach. To mi wystarcza, więc radzę sobie sam. W salce, gdzie leżałem, była na ścianie szafeczka z lekarstwami, a w szufladzie w stoliku leżały strzykawki. Szafeczka była otwarta, stał tam słoik z rozpuszczoną morfiną, były także pudełka z ampułkami pantoponu. Na salce leżeli ciężko chorzy, nie zwracający wielkiej uwagi na to, co się koło nich działo. Szedłem więc otwarcie do szafki, niby to zajodynować sobie rękę, albo wypłókać gardło, odlewałem do własnej szklaneczki morfinę — robiłem sobie zastrzyk pod kołdrą albo w ustępie. Szklaneczkę i szpryczkę przemywałem eterem, który też był w szafce. Raz, gdy jużem doszedł do dużej dawki, trzeba było zabrać cały, przygotowany przez siostrę oddziałową, słoik. Jak tu zrobić, żeby się nie spostrzegli? Nalewam do słoika zwykłej wody, stawiam w szafce i przewracam — że niby morfina sama się przypadkiem wylała. Udaje się. Tak radzę sobie przez całe dwa

---

**) Tu autor podaje szczegółowy opis tych wszystkich machinacji, rzeczywiście bardzo sprytnych. (Przyp. red.).

miesiące, rozmaitymi, mniej lub więcej etycznemi sposobami. Dopiero przed samą operacją przyznałem się lekarzowi.

Operacja potwierdziła djagnozę! Odtąd już żadnych bólów nie mam. Chcę się odzwyczaić od morfiny i dobrowolnie idę do zakładu psychjatrycznego. Trzeci raz w życiu jestem w szpitalu dla obłąkanych.

Kuracja odbywa się w ten sposób, że mi poprostu nie dają narkotyku. Przechodzę wszystkie męczarnie głodu morfinowego. Jest to potworny, rozpaczliwy stan, którego wcale opisać nie umiem. Człowiek czuje się wtedy najbezsilniejszym, najpodlejszym i najnieszczęśliwszym z ludzi.

Po sześciu miesiącach, zdawało się wyleczony, wracam do Warszawy, do żony. Było to na jesieni 1930 r. Przez miesiąc jest mi nieźle, nie piję, nie morfinizuję się, dręczy mnie tylko brak pracy i ciemna przyszłość. Żona robi mi wymówki, że jej siedzę na karku i nic nie daję. W takim stanie duszy spotykam na ulicy dawnego kompana z naszej trójki, owego sierżanta-morfinistę. Opowiada mi, że miał wtedy, po aresztowaniu z fałszywą receptą, sprawę i siedział jakiś czas w więzieniu. Teraz znów bierze morfinę na fałszywe recepty; jakoś mu się udaje. Zaprosiłem go do baru na kieliszek wódki. Po kilku kolejkach zaproponował mi zastrzyk. Pomyślałem sobie o mojem smutnem życiu, o starej żonie, która mnie utrzymuje — i zgodziłem się. Od tego czasu zaczęliśmy znów wspólnie kombinować morfinę. Nie trwało to długo, gdyż nie miałem za co finansować tej spółki.

Żona pozbyła się mnie z domu, wynajmując mi mieszkanie, a raczej łóżko w kuchence pewnej wdowy. Sprzedaję, co mam i przez dwa tygodnie piję wódkę, prawie nic nie jedząc (na jedzenie nie wystarczało). W końcu napadają mnie lęki, zaczynam się bać, sam nie wiem czego: jakiś wewnętrzny strach. Ręce trzęsą mi się tak, że nie mogę utrzymać na-

wet szklanki z wódką, dostaję jakichś strasznych, fantastycznych snów. Wezwany psychjatra umieszcza mnie u Jana Bożego. Czwarty raz jestem w zakładzie dla obłąkanych.

Po wyleczeniu z delirjum, wysłany zostaję do innego szpitala dla umysłowo-chorych — do Choroszczy pod Białymstokiem. Tam spotykam dobrych ludzi, którzy na trzy lata robią ze mnie człowieka. Po pewnym czasie zamknięcia na oddziale, dostaję swobodę, pracuję w kancelarji, nawet zarabiam parę groszy. Trzy czy cztery razy upijam się w miasteczku, wtedy dyrektor zamyka mnie na parę tygodni na oddział — znów wracam do pracy i swobody. Morfiny nie używam. Za uskładane pieniądze robię sobie nowy garnitur. Ma to dla mnie znaczenie, bo w nim nie czuję się „warjatem". Co rok przyjeżdża żona i mieszka przez parę tygodni w sąsiedniem miasteczku. Stale namawia, żebym wrócił do Warszawy i szukał pracy. Wreszcie w lipcu 1933 r. przyjeżdża ostatni raz. Natarczywe namowy, którym nie potrafię się oprzeć. Idzie do dyrektora, robi przykrą scenę: żąda wypisania mnie, albo przyjęcia, jako urzędnika (bo wtedy więcejbym zarabiał). Dyrektor tłomaczy jej, że jeżeli wrócę do Warszawy, to zginę — i kategorycznie odmawia wypisania. Wtedy zaczynają się namowy do ucieczki. Przeczuwając to, dyrektor zamyka mnie na oddział. Żona dostarcza potajemnie klucza. Uciekam nocą. Wracamy do Warszawy.

Pierwsze tygodnie po przyjeździe upłynęły bardzo miło. Staram się o posadę. Różne projekty na przyszłość, pogodny nastrój w domu. Moje zabiegi nie doprowadzają jednak do niczego: niełatwo dostać pracę człowiekowi, który ma za sobą szpital dla warjatów. Martwię się tem coraz więcej, aż raz spotykam znajomego, który opowiada mi kilka szczegółów o prowadzeniu się mej żony w czasie mojego pobytu w Choroszczy. Wtedy upiłem się, chcąc zapomnieć o wszystkiem. Pijany wracam do domu. Żona jakby czekała na tę sposobność. Na drugi dzień sama kupuje mi wódki i pijanego odwozi do Choroszczy. Byłem bardzo pijany i nie pamiętam rozmowy z dyrektorem, ale opowiadał mi później, żem był jakiś niesamowity, uśmiechałem się pół przymilnie, pół nonszalancko. Dyrektor mówił potem do urzędników, że miał dla mnie przygotowaną posadę, mógł mnie zrobić człowiekiem — a ja...

Po odmowie przyjęcia do Choroszczy (które było niemożliwe ze względów formalnych) żona zostawia mnie, pijanego, na miejscu i sama wraca do Warszawy. Nie mam przy sobie grosza pieniędzy, ale miejscowy komendant policji, znajomy z poprzednich lat, jakoś umieszcza mnie w autobusie i wysyła do Warszawy. Wracam do żony. Ta, z początku

wogóle nie chce ze mną gadać, potem, jako odczepne, proponuje wynajęcie jakiegoś kąta. Po opłaceniu komornego za jeden miesiąc, zostawia mnie własnemu losowi.

Dostaję, po wielu trudach, akwizycję „Albumu Legjonów", ale przez blisko miesiąc udało mi się zarobić 12 zł. 50 groszy. Żyję zatem głodowo, trochę z pożyczek, trochę goszczony przez moich gospodarzy. W tym czasie spotykam jednego znajomego morfinistę, który, z dobrego serca, bezinteresownie, daje mi trochę morfiny.

Jestem w rozpaczy; garnitur z Choroszczy, jedyne ubranie, które miałem — wymieniam u handlarza na stary łach, za dopłatą czternastu złotych. Sprzedaję najniezbędniejsze rzeczy. Widzę, że niema dla mnie ratunku; muszę zginąć. Piję wódkę i zastrzykuję morfinę, chcąc w zatruwaniu się znaleść wyjście, a raczej zakończenie tych męczarni. Dostaję jakichś ataków, czy halucynacji (nie pamiętam). Gospodarz mój ze strachu wzywa policję. Przysyłają przodownika, potem lekarza ze starostwa. Oczekuję z rezygnacją końca tej gehenny. Wiozą mnie do Jana Bożego, ale z powodu braku formalności w papierach, nie zostaję przyjęty. Wracam z powrotem do mieszkania i dalej prowadzę trucie się morfiną i wódką. W dodatku jestem ciężarem dla ludzi obcych, którzy trzymają mnie przez życzliwość, sami ledwie mając z czego żyć.

Dobrze nie pamiętam wszystkiego, co się wtedy ze mną działo. Wiem, że byłem w jakimś śnie, czy zamroczeniu; czasem wstawałem z łóżka, szedłem gdzieś po pokoju — i padałem bez przytomności, tłukąc się o sprzęty. Raz upadłem na szafę i rozbiłem całe drzwi, drugi raz uderzyłem głową w maszynę do szycia. W chwilach przytomności — rozpacz.

Zupełnie bezwolny, zamroczony, nie mam nawet siły i odwagi popełnić samobójstwa. Probuję żyletką przeciąć sobie żyły, lecz nie mogę utrzymać nożyka. Tak trwa do stycznia 1934 r. Jednego dnia zwlekam się z łóżka, resztkami sił ubieram się i wychodzę, żeby jakoś zakończyć te cierpienia. Idę do pewnego znajomego alkoholika i proszę o pomoc. Daje mi wódki i chloralu *). Prawie nieprzytomny, zdążam z nim do szpitala św. Ducha. Co dalej się działo, trudno mi sobie dokładnie przypomnieć. Rezultat — jestem po raz piąty w szpitalu dla obłąkanych.

Koniec.

---

*) Silny środek nasenny. (Przyp. red.).

DOBRE RADY

OD REDAKCJI.

W poprzednim numerze wprowadziliśmy ten nowy dział. Będą w nim praktyczne, życiowe porady: co robić w różnych drobnych dolegliwościach, małych choróbkach, takich, z któremi nie zwykliśmy jeszcze iść do doktora, które leczymy po domowemu. Nie są one groźne, nie umiera się od nich — ale im lepiej człowiek potrafi sobie radzić w małych przykrościach, tem mu jest przyjemniej na świecie i tem więcej zostanie sił — na większe.

I jeszcze drugi dział należy do „Dobrych rad": pomoc w chorobach i wypadkach, zanim przyjdzie lekarz, albo jeżeli lekarza wogóle niema. Wtedy nieraz życie człowieka będzie zależeć od tego... czy Czytelnik uważnie czytał „Dobre rady". To nie jest zarozumiałość redakcji, ale smutna prawda życiowa, że los ludzki często przewraca się o drobny kamyczek. O życiu topielca zdecyduje to, czy ktoś z publiczności będzie umiał zrobić sztuczne oddychanie, a ranny skrwawi się na śmierć przed przybyciem lekarza, jeżeli przypadkowy opiekun nie potrafi tamować krwotoków.

W dzisiejszym numerze zaczynamy właśnie druk takiego poradnika *) dla ludzi, którzy nie lubią patrzeć, a chcieliby robić — tylko nie wiedzą, jak. Jest w handlu dużo podręczników ratownictwa. Nie każdy może sobie pozwolić na kupienie książki, a oprócz tego większość tych podręczników nie jest pisana dla w s z y s t k i c h. Ratuje człowieka ten, kto jest pod ręką: profesor uniwersytetu, czy robotnik. Wskazówki dla ratowników powinny być pisane tak, żeby w nich można było znaleść wszystko k o n i e c z n e — i żeby je zrozumiał zarówno profesor, jak robotnik. Takie właśnie wskazówki usiłujemy dać Czytelnikom w dzisiejszym i następnych numerach. Przydadzą się wszystkim, ale najwięcej zwrócić na nie uwagę powinni ci, którzy mieszkają zdala od większych osiedli — i zdani są w wielu wypadkach na własny rozum.

---

*) Patrz str. 13 „Jak sobie radzić w chorobach i obrażeniach ciała".

Zwracamy uwagę Czytelników, że nasz poradnik będzie się pojawiał przez szereg numerów. Prosimy więc odkładać kartki poradnika z każdego numeru. W ten sposób skompletuje się krótki i praktyczny podręcznik.



I.

JAK SOBIE RADZIĆ W CHOROBACH I OBRAŻENIACH CIAŁA.

A.

APTECZKA DOMOWA.

Apteczka powinna zawierać lekarstwa i przybory:

Jodyna — 50 gram. Do jodynowania skaleczeń i ran.

Benzyna oczyszczona — 100 gr. Do obmywania skóry naokoło rany.

Woda utleniona — 100 gr. Do przemywania zanieczyszczonych ran i do płókania gardła. Dwie łyżki stołowe wlewamy do szklanki przegotowanej wody i tą wodą przemywamy ranę lub płóczemy gardło.

Olej lniany z wodą wapienną — 200 gr. Na oparzenia. Kilka razy potrząsamy silnie butelką, tak, żeby płyn się dobrze zmieszał, nalewamy na kawałek gazy opatrunkowej i przykładamy na oparzenie. W braku gazy — czysty bandaż lub płótno.

Płyn Burowa (octan glinki) — 100 gr. Do okładów na miejsca stłuczone, zwichnięte i obierające się. Wlewamy dwie łyżki stołowe do szklanki przegotowanej wody i w tym płynie maczamy szmatkę lub watę, z której mamy zrobić okład.

Amoniak — 10 gr. Do cucenia zemdlonych. Otworzyć buteleczkę i podsunąć zemdlonemu pod nos. Bardzo łatwo wietrzeje, więc musi być szczelnie zamknięty.

Lizoform — 100 gr. (Trucizna). Jest to środek, zabijający zarazki chorobotwórcze. Do oczyszczenia rąk i różnych przedmiotów bierze się 2 łyżki na szklankę przegotowanej wody.

Spirytus zwykły lub denaturowany — 200 gr.

Maść borna — 30 gr. Na podrażnienia i zapalenia skóry.

Wazelina — 30 gr.

Olej rycynowy — 100 gr. Jedna do dwu łyżek stołowych na przeczyszczenie.

Motopiryna — 20 tabletek. Używa się na przeziębienia, przy grypie i na bóle reumatyczne — 3 lub 4 razy dziennie tabletka.

Krople walerjanowe — 20 gr. Na uspokojenie nerwów, 30 kropli na ćwierć szklanki wody.

Proszki na ból głowy — 10 proszków. Jeden proszek w razie bólu głowy; popić wodą.

Krople Inoziemcowa — 30 gr. Na bóle brzucha i rozwolnienie. 20 kropli w ćwierć szklanki wody.

Krople od bólu zębów — 10 gr. Malutki kawałek waty maczamy w nich i wkładamy do otworu bolącego zęba. Co spłynie— wypluć.

B.

PRZYBORY DO LECZENIA CHORYCH I RANNYCH.

Termometr do gorączki.

Szczypczyki (pincetka).

Małe nożyczki lekarskie, z tępym końcem.

Brzytwa.

Szczotka do mycia rąk.

Środki opatrunkowe.

Waty odtłuszczonej — 100 gr.

Waty drzewnej (ligniny) — 200 gr.

Gazy jodoformowej — 4 paczki po ćwierć metra.

Bandaży gazowych — (szerokości 8 centymetrów, długości 5 metrów) — 5 sztuk.

Bandaży kambrykowych — (szer. 12 ctm., długości 5 mtr.) — 2 sztuki.

Plaster lepki — 1 rolka (3 ctm. szer., 5 mtr. długości).

Ceratka — pół metra lub papieru pergaminowego 5 arkuszy.

Deseczki z dykty — (szerokości 12 ctm., długości 1 metr 30 ctm.) — 4 sztuki. Używa się przy załamaniach kości.

Apteczkę domową trzeba obstalować w aptece, według podanego spisu. Aptekarz powinien na każdym lekarstwie napisać: 1) do czego

służy i jak się używa (podług objaśnień, które podaliśmy) i 2) na lekarstwach starzejących się (np. olej rycynowy) — napisać do jakiej daty mogą być używane.

Sposób użycia lekarstw, podany w objaśnieniach, jest odpowiedni dla ludzi dorosłych. Dzieciom trzeba dawać mniej.

Kto może sobie na to pozwolić — dobrze, jeżeli urządzi apteczkę nie w szafie, a w specjalnej walizce. Będzie mógł wtedy nieść pomoc rannym i chorym nietylko u siebie w domu, ale i tam, gdzie wypadek się zdarzy.

C.

JAK PIELĘGNOWAĆ CHOREGO I RANNEGO:

Przenoszenie rannego.

Ciężko rannym i ludziom, którzy złamali sobie jakąś kość, najlepiej dać pierwszą pomoc na miejscu, gdyż przenoszenie może czasem bardzo zaszkodzić. Jeżeli to jest niemożliwe, trzeba przenieść w dogodniejsze miejsce i tam udzielić pomocy. Jeżeli jest silny krwotok, trzeba zatamować, a dopiero potem przenosić rannego. Oddzielny człowiek musi podtrzymywać obiema rękami zranioną lub złamaną część ciała. W braku noszy przenosić rannego można na materacu, drzwiach, wyjętych z zawias, szerokiej desce lub czemś podobnem. Pomysłowy człowiek potrafi sporządzić nosze ze związanych gałęzi, kijów i t. p. Jeżeli niema nic odpowiedniego w bliskości, wtedy trzeba przenieść na rękach. Nie wolno przenosić tak, żeby ranny wisiał za ręce i nogi. Zawsze trzeba podtrzymywać go pod siedzenie i plecy i specjalnie podpierać miejsce uszkodzone. Żeby dobrze przenieść ciężko rannego, potrzeba najmniej trzech osób. Ubranie i obuwie ze zranionej lub złamanej części ciała należy zdejmować bardzo ostrożnie. Jeżeli trudno zdjąć — trzeba rozpruć wzdłuż szwów.

Pielęgnowanie chorego lub rannego w łóżku.

Ułożyć chorego nawznak, plecy trochę uniesione i podparte poduszkami. Jeżeli ciężko chory lub ranny ma leżeć kilka dni — trzeba mu miękko podesłać pod siedzenie i grzbiet. Na twardem posłaniu może dostać ran i wrzodów, czyli tak zwanych odleżyn. Raz na dzień trzeba zrobić na nowo posłanie, a parę razy dziennie poprawić. Ranna albo złama-

na ręka lub noga musi leżeć na miękkiej podkładce, np. na poduszce. Ułożyć ją trzeba tak, żeby rannego jak najmniej bolała. Jeżeli chory majaczy w gorączce, albo jest nieprzytomny, bezwarunkowo trzeba go pilnować dniem i nocą. Wartownik przy chorym nie ma prawa odchodzić nawet na chwilę, bo nieszczęście nie czeka. Ciężko chorzy nie mogą chodzić do ustępu. Trzeba im dać naczynie do łóżka, żeby się mogli wypróżnić.

Mierzenie gorączki.

Przed mierzeniem należy strząsnąć termometr tak, aby słupek rtęci znajdował się poniżej 36-iu stopni. Po strząśnięciu, wkładamy choremu pod pachę; bańka z rtęcią musi być zupełnie schowana pod pachą i nie wystawać ani z tyłu ani z przodu. Włożony termometr dobrze przyciskamy ramieniem chorego, które trzymamy przez cały czas mierzenia. Jeżeli zaś chory może się obracać na łóżku — ma sam przycisnąć termometr ramieniem i położyć się na boku, na tem ramieniu, pod którem jest termometr. Po 10 minutach wyjmujemy i patrzymy, jak wysoko podniosła się rtęć. Zdrowy człowiek nie powinien mieć więcej, niż 37 stopni. Jeżeli ma więcej niż 37, znaczy to, że jest gorączka. Jeśli pacha jest spocona, należy ją, przed mierzeniem gorączki, do sucha wytrzeć.

Odżywianie chorego.

Chory bez gorączki może jeść to samo, co zdrowi, jeżeli nie choruje na brzuch. Choremu na boleści brzucha lub rozwolnienie dajemy osłodzoną herbatę, sucharki z białej bułki i kleik (wszystko jedno: czy ma gorączkę, czy nie). Jeżeli chory ma boleści brzucha i myślimy, że to jest atak zapalenia ślepej kiszki, wtedy wolno mu dawać do przybycia lekarza — tylko herbatę lub przegotowaną wodę i to po łyżeczce. Chory z gorączką, jeżeli nie choruje na brzuch — powinien dostawać jedzenie lekkie: mleko, kawę i herbatę, masło, jaja, bułki, kleiki, ryż, różne kasze na mleku, wodzie, rosole, jarzyny, kompoty, owoce. Mięsa nie trzaba dawać wcale. Jeżeli gorączka trwa długo, wtedy odżywianie chorego jest trochę inne — ale to już może zarządzić tylko lekarz.

Bandażowanie.

Bandażujemy zawsze od dołu do góry (w kierunku DO tułowia). Naprzykład, jeżeli rana jest na łydce, to nie zaczynamy bandażować od kolana, ale od kostki. Do bandażowania używamy zawsze bandaża zwiniętego w rolkę. Jeżeliśmy odwinęli bandaż z rannego i chcemy użyć drugi raz tego samego bandaża, to zawsze trzeba go znowu zwi-

nąć w rolkę. Bandażując, toczymy rolkę naokoło, od lewa na prawo. Bandaż musi dobrze przylegać. Jeżeli w ciągu bandażowania widzimy, że nam odstaje, wtedy przekręcamy i bandaż przylega dobrze. Bandaż nie może być zaciśnięty za mocno. Jeżeli palce zabandażowanej ręki lub nogi sinieją, robią się białe, albo puchną, to bandaż trzeba zdjąć i założyć nanowo luźniej. Zbyt mocne zaciśnięcie może doprowadzić nawet do gangreny. Trzeba o tem pamiętać, gdy mamy nieprzytomnego rannego, który nam nic nie może powiedzieć, że go opatrunek ciśnie.

Okłady (kompresy).

A) Okłady pod ceratką.

Kawał płótna (chustka, ręcznik lub coś podobnego) składamy w kilkoro, maczamy w wodzie czystej lub w wodzie z płynem Burowa, wyciskamy tak, żeby nie ciekła i przykładamy na chore miejsce. Miejsce to smarujemy przedtem wazeliną. Na płótno kładzie się kawał ceratki albo papieru pergaminowego, trochę większy niż płótno. Na wierzch idzie gruba warstwa waty drzewnej albo jakakolwiek ciepła materja (flanela, szal wełniany lub coś podobnego). Wszystko razem przymocowuje się bandażem. Taki okład zmieniamy rano i wieczór.

B) Zwykłe okłady zimne.

Najlepiej robi je się z lodu. Służą do tego specjalne pęcherze, które kupuje się w składach przyborów lekarskich. W braku takiego pęcherza, drobno tłuczony lód zawijamy w ceratkę; na chore miejsce kładziemy suchy ręcznik i na to ceratkę z lodem. Wprost na skórę lodu kłaść nie wolno, bo może się zrobić odmrożenie. Gdy lód topnieje zamieniamy go świeżym.. Uważać trzeba, żeby woda z topniejącego lodu nie ciekła na chorego.

Jeżeli niema lodu, robi się okład z zimnej wody. Kawał płótna maczamy w wodzie, wyciskamy tak, żeby woda nie ciekła i przykładamy wprost na chore miejsce. Okład może leżeć tylko parę minut, bo się rozgrzeje od ciała. Po paru minutach trzeba znów płótno umoczyć w zimnej wodzie, wycisnąć, przyłożyć i tak wciąż zmieniać co parę minut.

C) Okłady gorące.

Wszystko to samo, co z okładami zimnemi, tylko płótno maczamy w wodzie tak gorącej, jak chory może wytrzymać. Uwaga, żeby nie oparzyć chorego! Po kilku minutach okład wystygnie; wtedy znów umoczyć w gorącej wodzie, wycisnąć i przyłożyć.

II.

WRZODZIANKI.

Wrzodzianka, czyli, jak ją nazywają lekarze, czyrak, jest to zapalenie torebki włosowej. Jak wiadomo, korzeń włosa jest otoczony przez coś w rodzaju podłużnego woreczka, który właśnie nazywamy „torebką". Do tej torebki mogą się dostać drobnoustroje, zwane gronkowcami, zakazić ją i wywołać stan zapalny. Nie wnioskujemy stąd, że wrzodzianka zjawia się tylko na głowie lub mocno owłosionych częściach ciała. Wystarczy drobny, prawie niedostrzegalny puszek. To też czyraki mogą powstawać nieledwie na całej skórze. Tworzy się małe zaczerwienienie, potem czerwony guzek, który boli, zwłaszcza, gdy go pocisnąć. W środku guzka pokazuje się żółty punkt, wreszcie guzek pęka, wychodzi z niego ropa z kawałkiem zepsutej tkanki i cała historja zaczyna się goić, mniej lub więcej szybko. Bieda z tem, że owa ropa często zaraża inne części skóry i tam również robią się czyraki. Czasem może dojść do ich rozsiania po całem ciele — ale o takich wypadkach tu mówić nie będziemy, bo z tem trzeba już iść do doktora. Chodzi nam tylko o zwykłe pojedyńcze wrzodzianki — dolegliwość choć przykra, ale drobna, którą zaledwie można nazwać chorobą.

Najlepszym sposobem zapobiegania im jest czystość, luźne ubranie, nigdzie nie uciskające i nie obcierające skóry. Wiemy przecież, że drobnoustroje, które są przyczyną czyraków, pasożytują sobie spokojnie na zdrowej skórze każdego człowieka. Niebezpieczne robią się dopiero wtedy, gdy, rzadko myjąc ciało, pozwolimy im się nad miarę rozmnożyć, albo, gdy wcieramy je w skórę np. ciasnym kołnierzykiem lub mocno zaciśniętym paskiem od spodni. Dlatego to kobiety naogół rzadziej dostają wrzodzianek: bo — przyznajmy im to — częściej się myją i noszą lżejsze i luźniejsze ubrania. No i włosów mają mniej. Że nie tylko przez pedanterję wspomnieliśmy o ciasnych kołnierzykach — dowodem może był ten, czy ów z naszych znajomych, który chodzi z girlandą krost i plastrów na karku. Niektórzy, widząc takiego biedaka, myślą, że to jest „złośliwy syfilis". Nie: to tylko czyraki, wywołane przez ciasny kołnierzyk.

Wszystko dobrze, ale co robić, jeżeli wrzodzianka już się wytworzyła? Przedewszystkiem nie pozwolić jej się rozwinąć i leczyć, gdy się tylko zaczyna. Tu polecamy nowy, łatwy, tani i skuteczny sposób leczenia. Podał go lekarz warszawski, dr. Franciszek Sienicki w czasopiśmie „Wiedza lekarska":

Na tworzącą się wrzodziankę nakładamy zwilżony, cienki płatek m y d ł a wielkości paznokcia i przymocowujemy go plastrem lepkim. Jeżeli wrzodzianka jest już duża i widać w niej ropę — kładzie się jeszcze na mydło mały kawałeczek gazy.

O ile nie zwlekaliśmy z leczeniem i przyłożyliśmy mydło zaraz po pokazaniu się czerwonego, bolesnego guzka — zwykle wcale nie dochodzi do ropienia i wrzodzianka znika. Jeżeliśmy się spóźnili — w każdym razie ropa wydziela się szybko i krostka prędko się goi.

W obecnych ubogich czasach tak łatwy i niedrogi sposób powinien znaleść szerokie zastosowanie.

III.

PALENIE TYTONIU PRZEZ MATKĘ SZKODZI DZIECKU!

Czy palenie tytoniu jest szkodliwe dla palaczki — to oddzielna sprawa, której tu nie poruszamy. Chodzi o to, czy wolno palić kobiecie ciężarnej i karmiącej i czy wolno, trzymać dziecko w atmosferze dymu tytoniowego.

Rzecz przedstawia się tak: wiemy wszyscy, albo powinniśmy wiedzieć, że nikotyna i inne szkodliwe składniki tytoniu, z płuc przechodzą do krwi i krążą po całem ciele. Płód w macicy dostaje tę samą krew. A więc na rosnący, najdelikatniejszy, jak można sobie wyobrazić organizm płodu działa taka sama ilość nikotyny, jak na dorosły organizm matki. Jest to mniej więcej tak, jakby dwuletnie dziecko paliło piętnaście cygar dziennie. Wszelkie dalsze słowa są zbyteczne: k o b i e c i e c i ę ż a r n e j p a l i ć n i e w o l n o.

Druga sprawa: szereg uczonych stwierdził, że nikotyna dostaje się do mleka karmiącej, z mlekiem do żołądka niemowlęcia, a stamtąd do jego krwi. Stąd wniosek: k o b i e c i e k a r m i ą c e j p a l i ć t a k - ż e n i e w o l n o.

Trzecia sprawa dotyczy już nietylko matki, ale wszystkich, którzy palą przy dzieciach. Wprawdzie dym, wypuszczany przez palacza (zwłaszcza przez zaciągającego się palacza), zawiera mniej szkodliwych gazów, niż dym idący wprost z papierosa do płuc — ale też i dziecko ma organizm wielokrotnie wrażliwszy. Trzymać dzieci w atmosferze dymu tytoniowego to jest prawie to samo, co dawać im papierosy. Im mniejsze dziecko, tem większa szkodliwość. Prosty wniosek: n i e w o l n o p a - l i ć p r z y d z i e c i a c h.

IV.

SUROWE MLEKO ZAPOBIEGA PSUCIU SIĘ ZĘBÓW.

Nieraz martwi nas, że dziecko ma kruche ząbki, które się psują i wypadają. Jest na to rada:

Szereg angielskich, amerykańskich i francuskich uczonych *) poleca dawać dzieciom od pierwszego do czternastego roku życia trochę surowego mleka przy każdem jedzeniu (oczywiście od zupełnie pewnej krowy i z hygienicznie prowadzonego gospodarswa **). Surowe mleko zawiera bowiem witaminę D ***), działającą dobrze na rozwój i trwardnienie zębów. Mleko gotowane albo pasteryzowane nie ma tego wpływu. Jeżeli dziecko jest już starsze, kilkoletnie, to także powinniśmy stosować się do tej rady. Mleczne ząbki wprawdzie zostaną takie jak są — ale zato nowe, stałe zęby wyhoduje się zdrowo i silnie.

Po wypiciu surowego mleka, dziecko powinno wypłukać usta jakąś alkaliczną wodą np. Vichy. W ten sposób z resztek mlecznych nie wytworzy się kwas mlekowy, który działa szkodliwie na emalję zębów.

Dr. Mikołaj Jakubiuk (Warszawa).

CZY SYFILIS JEST ULECZALNY I CZY MOŻNA ZAPOBIEC PARALIŻOWI POSTĘPOWEMU?

Przyczyną syfilisu jest wtargnięcie do organizmu i rozmnażanie się w nim zarazka, zwanego krętkiem bladym. Chociaż zarazek ten wkracza przez jeden drobny punkcik, rozchodzi się jednak po całem ciele — i dlatego syfilis jest schorzeniem ogólnem: niema miejsca, którego nie mógłby zaatakować. Choroba ta, w swoim powolnym i prawie bezbolesnym prze-

---

*) Progr. med. Nr. 18 — 1934.

**) Patrz artyłuł „Butelka mleka“ na str. (Przyp. red.).

***) Witaminy, to specjalne składniki niektórych pokarmów. Znajdują się tam w drobnych ilościach, ale są niezbędne dla życia. Odżywianie się pokarmami bez witamin prowadzi do ciężkich chorób (np. szkorbut) i do śmierci. Witaminy odkrył uczony polski dr. Funk.

biegu, ma okresy widoczne dla oka ludzkiego i utajone, niewidoczne. Początkowy okres rozpoczyna się stwardnieniem, zaczerwienieniem i owrzodzeniem miejsca, przez które dostał się krętek blady. Owrzodzenie to nosi nazwę szankra twardego, bo rzeczywiście jest twarde, jak chrząstka. Widzimy więc, że szankier twardy jest to ten sam syfilis — jego pierwszy objaw. Zarażenie syfilisem odbywa się najczęściej przez stosunek płciowy, ale chyba nie jest dla nikogo sekretem, że można zachorować także przez pocałunek, przez sprzęty kuchenne itp. Znam wypadek następujący: w czasie bójki jednemu z partnerów poszła krew z nosa i trafiła na zadrapane miejsce twarzy drugiego. Po paru tygodniach, chociaż same zadrapania były zagojone — zjawił się na twarzy w tem właśnie miejscu szankier twardy. W drugim wypadku mamka, wynajęta do karmienia cudzego chorego dziecka (lekarz dziecka nie kontrolował), dostała szankra twardego na piersi. Podobnych przypadków możnaby przytoczyć dużo.

Później zjawia się na ciele wysypka, która, po pewnym czasie, tak, jak i szankier twardy, może zniknąć, po krótkiem leczeniu lub nawet bez leczenia. Kto nie zgłosi się do lekarza w tym początkowym okresie lub przerwie kurację, będzie czuł się przez pewien czas dobrze, nie będzie miał żadnych dolegliwości. A ponieważ człowiek, któremu nic nie dolega, ma skłonność do uważania, że jest zdrów — przestaje leczyć się lub wogóle się nie leczy i zapomina o niebezpiecznej chorobie. Lekarz tylko wie do czego prowadzi zaniedbanie kuracji, jakie wtedy czekają groźne następstwa! Wie, że po paru, kilku lub kilkunastu latach choroba ujawni się znowu na jakimkolwiek froncie: wystąpią bóle głowy, łamanie w kościach, niedomagania ze strony serca, wątroby, nerwów, wzroku, słuchu, rdzenia pacierzowego, mózgu. (Mózg jest zagrożony zwłaszcza wtedy, jeżeli chory na kiłę *), pije dużo trunków. Mało tego, okazuje się, że żona

*) Inna nazwa syfilisu.

syfilityka miewa poronienia, dzieci rodzą się nieżywe, chore lub słabo się rozwijają; są mniej odporne, umierają po kolei z powodu syfilisu lub innej choroby. U dzieci, tak obarczonych, każde cierpienie przebiega ciężko i łatwo prowadzi do śmierci.

Dawniej, przed wojną, syfilis zabierał jeszcze mnóstwo ofiar. Obecnie lecznictwo w tym kierunku stoi bardzo wysoko. Syfilis jest dziś wyleczalny — jeżeli kuracji nie zaczęto zbyt późno. Im wcześniej zastosuje się leczenie, tem wcześniej powróci zdrowie — i z mniejszym nakładem cierpliwości.

Dziwne są kontrasty w mniemaniach ludzkich na temat uleczalności syfilisu. Jedni, przeważnie ci, którzy tej choroby nie przechodzili, skłonni są do najczarniejszych myśli. Według nich, syfilityk — to człowiek stracony, niejako gnijący od wnętrza, człowiek, którego czeka śmierć w domu warjatów. Inni znów — ci, którzy mieli nieszczęście „złapać" szankra — przerywają leczenie nieraz już po pierwszej serji zastrzyków— widać w przekonaniu, że syfilis jest nietylko uleczalny, ale i bardzo łatwo uleczalny. I jedni błądzą i drudzy nie mają racji. Kiłę trzeba leczyć długo i wytrwale, lecz widmo okropnych skutków tej choroby, które straszyło naszych ojców, dziś już jest odpędzone. Syfilis jest uleczalny! Tę wielką rzecz zawdzięczamy Ehrlichowi (jakoś nie słychać, żeby mu gdzie postawiono pomnik) i dziesiątkom jego następców.

Pesymiści mają do nas, lekarzy, pretensję, że jeszcze i dziś zdarza sią wiąd rdzenia i paraliż postępowy — czyli późne okresy kiły. Tak, zdarza się, ale u ludzi, którzy się nie leczyli, leczyli niedostatecznie lub w dodatku starą, złą metodą. Możemy powtórzyć za najpoważniejszymi autorami (m. in. Francuz Sézary): ostatnie lata przyniosły zwrot w sprawie zapobieganie paraliżowi postępowemu i tabesowi *). Okresowe badanie płynu mózgowo-rdzeniowego (płyn, który wydobywamy nakłuciem kanału kręgosłupa), pozwala zawczasu dowiedzieć się, że paraliż lub tabes zagraża. Jeżeli tak jest, stosuje się wtedy zapobiegawczą kurację malaryiną: pacjentowi zastrzykujemy krew chorego na malarję (febrę). Po pewnym czasie pojawiają się ataki gorączki; pacjent przechodzi, pod baczną kontrolą lekarza, tyle ataków, ile w danym wypadku jest wskazane, wreszcie, zapomocą odpowiedniego leczenia, malarję się przerywa. Na tem polega kuracja malaryjna. Oprócz niej przeprowadza się specjalne leczenie zastrzykowe i w rezultacie paraliżowi postępowemu

*) Inaczej wiąd rdzenia.

i wiądowi rdzenia można zapobiec. Bieda w tem, że były syfilityk tylko wtedy może mieć pewność, że mu nic nie grozi — jeżeli przez długie lata, właściwie przez całe życie, jest pod kontrolą lekarza i co pewien czas ma badany płyn mózgowo-rdzeniowy. Nie każdego stać na to i, co ważniejsze, nie każdy zdobywa się na taką wytrwałość. Dla człowieka, który już prawie zapomniał o swoim syfilisie i cieszy się pełnią, być może pozornego, zdrowia, jest to jakaś teoretyczna możliwość, której w stosunku do swojej osoby wcale nie bierze pod uwagę.

Mówiliśmy, że wcześnie i dobrze leczona kiła jest uleczalna. Ale nawet późne leczenie może jeszcze wiele zdziałać: czasem zupełnie wstrzymuje bieg choroby, czasem hamuje go i czyni łagodniejszym. Kuracja przeciwsyfilityczna robi i tu prawdziwe cuda: niszczące owrzodzenia trzeciorzędowego syfilisu, których żadne środki niezdolne są uleczyć — pod wpływem specjalnych zastrzyków przeciwkiłowych, goją się poprostu w oczach; sparaliżowane ręce i nogi odzyskują władzę; mijają prawie bez śladu ciężkie cierpienia organów wewnętrznych. To jest wielki tryumf wiedzy lekarskiej. Gdyby nawet nic innego nie było, gdybyśmy nie znali szczepienia ospy, szczepień przeciw wściekliźnie, surowicy przeciwdyfterycznej i cudownych zdobyczy bakterjologji, gdyby nie istniał wspaniały postęp wiedzy chirurgicznej i tyle innych osiągnięć, a tylko współczesne leczenie syfilisu — to jeszcze medycyna byłaby wielką nauką!

Dr. L. F. (Warszawa).

CZY RAK JEST DZIŚ CZĘSTSZY NIŻ DAWNIEJ?

Słyszy się niejednokrotnie, że w obecnych czasach ilość chorych na raka jest większa, niż kiedyś. W tej sprawie chcielibyśmy powiedzieć Czytelnikom parę słów. Najpierw jednak trochę o samym raku.

Rak jest to nowotwór. Cóż to za taki „nowy twór"? Co się w ciele pojawia n o w e g o? Rzeczy mają się tak: w organiźmie człowieka właściwie wszystko się ciągle zużywa i odnawia, ciągle jest coś nowego: tworzy się nowa krew, w komórkach mózgu zjawiają się nowe składniki, zamiast starych, zużytych i t. d. A więc nie w nowości tkwi sedno rzeczy. — Tkwi ono w tem, gdzie się rodzi ta nowość i jak prędko rośnie. Dobrze jest, jeżeli chudemu pokaże się n o w y tłuszcz na brzuchu, ale

gorzej, jeżeli mu ten tłuszcz zacznie rosnąć na końcu nosa i po paru latach zwisa jak gruszka z gałęzi (bywają takie nowotwory). Dobrze, gdy na skaleczenie narasta nowa tkanka: świeży naskórek — i rana się goi. Gorzej, gdy podobna tkanka rozmnaża się np. w wątrobie, rośnie coraz szybciej, szerzy się naokoło i niszczy niezbędny dla życia organ. To ostatnie to właśnie jest RAK — a owa gruszka na nosie będzie przykładem tak zwanego nowotworu dobrotliwego.

A więc nowotwór to jest zwyczajna tkanka, taka sama, jak wszystkie inne w ciele — tylko rosnąca nie tam, gdzie trzeba. Nowotwór dobrotliwy będzie to ta dobra tkanka w złem miejscu — która rośnie powoli, nie robi człowiekowi zbyt wielkiej krzywdy i da się dość łatwo wypędzić z organizmu nożem chirurga. Nowotwór złośliwy — tkanka, która rośnie bardzo szybko, niszcząc wszystko naokoło i prowadzi do śmierci.

Rak jest typowym i najbardziej rozpowszechnionym nowotworem złośliwym. Drugi rodzaj nowotworu złośliwego, to tak zwany mięsak, czyli sarkoma.

W jaki sposób rak zabija człowieka? Powiedzieliśmy, że powiększa się z wielką szybkością. Wyobraźmy sobie, jak się to dzieje:

W ciele ludzkiem niema zbytecznego miejsca. W jaki więc sposób rak ma rosnąć? — Wzrasta w zdrowe tkanki i niszczy je. To jest coś, jak wtargnięcie hunnów do spokojnego kraju — po którem pozostają tylko ruiny. Niszczy tym sposobem niezbędne dla życia narządy — ale tego nie dosyć. Rak powiększa się za prędko, żeby organizm mógł mu dostarczyć krwi do odżywiania jego komórek (rak przecie słada się z komórek, jak każda tkanka). Przez to komórki rakowe gangrenują, rozpadają się poprostu gniją, tak jakby w żywem ciele człowieka był kawał padliny. A wiemy, że zepsute mięso to jest trucizna, że tworzą się w niem zabójcze jady (stąd zatrucia nieświeżą wędliną, mięsem, rybami). Takie same jady bezustanku wytwarza gnijący rak. Jady dostają się do krwi, z tego wynika ciągłe zatruwanie organizmu — człowiek wpada w coraz większe charłactwo, niknie w oczach. Rak działa jak zdradliwa trucizna włoskich trucicielek z czasu Borgiów *), która w ciągu długich miesięcy doprowadzała zdrowych ludzi do wyniszczenia i śmierci.

Widzimy więc, że nowotwór złośliwy prowadzi swą śmiertelną robotę dwiema drogami: niszczeniem ważnych organów i podstępnem trucicielstwem.

**) Autor mówi o dawnych czasach, kiedy we Włoszech książęta i magnaci trucizną pozbywali się przeciwników politycznych. (Przyp. red.).

Rak rzadko uderza w ludzi młodych. Jest choroba wieku starszego, mniej więcej po czterdziestce.

Rak — to groźny wróg ludzkości, to jedna z klęsk społecznych narówni z gruźlicą i syfilisem. W walce przeciw niemu wytężają swe zdolności najmocniejsze lekarskie głowy. Jesteśmy jeszcze dalecy od zwycięstwa, ale ostatnie dziesiątki lat przyniosły już jednak znaczny postęp, a to dzięki rozwojowi chirurgji i dzięki zastosowaniu radu. Najważniejszą rzeczą jest tu wczesna djagnoza. Wtedy tylko można liczyć na wyleczenie.

Raka mogą wywołać rozmaite czynniki szkodliwe, np. niektóre choroby. Odwrotnie, istnieją choroby, które jakby chroniły od niego. Tak np. gruźlica daje niemal gwarancję odporności na raka.

Fakt jest, że w obecnych czasach ludzie częściej wyleczają się z raka, niż dawniejszemi laty. Ale też pisma codzienne i nawet popularno - lekarskie straszą nas, że dziś ludzie częściej zachorowują, że z jakiejś tajemniczej przyczyny, dzisiejszy człowiek jest bardziej do raka skłonny. Czy to prawda???

Dużo światła rzucają na te sprawy uwagi, które czytamy w jednem z poważnych francuskich pism medycznych *):

Rzecz nie przedstawia się tak alarmująco. Poprostu autorzy tej paniki pomylili się. Jaki był ich rachunek? Wzięli statystykę raka z dawnych lat, wzięli statystykę dzisiejszą — i porównali. Wyszło im, że jest źle. Ale nie pomyślano o tem, że statystyka dawniejsza policzyła przecież tylko te wypadki raka, n a k t ó r y c h ó w c z e ś n i l e k a-

**) Rev. des progr. therapeutiques 1/34.

rze się poznali. Tu leży źródło błędu. Przecież medycyna idzie naprzód: dawniej nie było tak dokładnych sposobów badania, jak teraz, a przedewszystkiem nie było promieni Rentgena. To też, najzwyczajniej w świecie, dawniejsi lekarze nie poznawali się na wielu wypadkach raka i uważali je za różne inne choroby. Tak np., rak płuc był dawniej często uważany za gruźlicę. Nic dziwnego, że do statystyki dostawały się mniejsze liczby zachorowań, niż dzisiaj, gdy możemy raka prawie nieomylnie rozpoznać. Nawiasem mówiąc, całkiem to samo jest z zapaleniem ślepej kiszki: niejeden stary wujaszek z dumą opowiada, że za jego czasów tej choroby nie było. Była, tylko chorzy umierali bez djagnozy.

Porównywanie więc dawnych statystyk z dzisiejszemi i wyciąganie stąd groźnych wniosków, co do raka — jest grubym błędem i niepotrzebnem denerwowaniem ludzi.

Istnieje jeszcze inna interesująca sprawa: mówiliśmy, że rakowi poddaje się dopiero starszy organizm, po czterdziestym roku życia. Otóż jest stwierdzonym faktem, że teraz ludzie dożywają późniejszych lat, niż dawniej. Zawdzięczamy to wielkiemu postępowi higjeny i medycyny. Tem samem więcej ludzi dożywa wieku, w którym może już dostać raka. I tu znów zrobimy błąd, jeżeli będziemy bezkrytycznie patrzeć się w statystykę.

Wniosek ostateczny:

Straszenie ludzi opowiadaniem, że współczesny człowiek ma większe szanse na chorobę raka, niż człowiek dawniejszy — nie ma dostatecznych podstaw.

OTWIERAJCIE OKNA

Mówię tu przedewszystkiem do zasuszonych w mieszkaniach, fabrykach i biurach — mieszczuchów.

Zdarzyło mi się raz nie mieć nic do roboty. Chodziłem sobie bez celu po warszawskich ulicach, gapiąc się naokoło. Był to początek lipca, dzień gorący, ale przewiewny. W pewnym momencie poczułem, że patrzę na jakąś idjotyczną rzecz — a w następnym zdałem sobie sprawę, o co chodzi. Oto w wielkiej, czteropiętrowej, dwunastookiennej kamienicy było wszystkiego pięć okien otwartych.

Przestaję się włóczyć i zaczynam systematycznie studja. Może ulica zbyt hałaśliwa, żeby otwierać? Może w tym domu jest dużo biur, już zamkniętych? Chodzę po różnych ulicach i liczę. Nie — to nie przypadek. ani hałas, ani biura. Poprostu ludzie w Warszawie nie otwierają okien. Nie lubią powietrza. A może chcą w ten sposób zaznaczyć, że mieszkanie jest ich własne, że z rzesztą świata nie chcą mieć nic wspólnego: powietrze też „własne".

Nie starczyło mi już gorliwości, żeby policzyć otwarte okna w innych polskich miastach, ale obawiam się, że nie jest ich wiele więcej. Jeżeli błądzę — pokornie przepraszam.

Czy Państwo nie rozumiecie, że choć latem trzeba mieć czyste powietrze w mieszkaniu? Ulica to nie szpilkowy las z balsamiczną wonią— racja. Ale też i nie ciasna przestrzeń, pełna starych kanap i ludzi, którzy oddychają, kaszlą, pocą się i we wszelki dostępny im sposób psują powietrze.

Co wy robicie? Zdajcie sobie sprawę, że miejski człowiek spędza dziewięć dziesiątych swego życia w mieszkaniu, kantorze, warsztacie, kinie — i innych zamkniętych miejscach! Nie pracuje na powietrzu i słońcu, jak ludzie wsi. Pomyślcie, że zimą naprawdę będzie można otwierać okna tylko na krótko!

Według współczesnych, zagranicznych i polskich badań naukowych, powietrze przeciętnej ulicy miejskiej jest jeszcze nieporównanie lepsze, niż powietrze przeciętnego lokalu. To powinno wystarczyć: ubliżyłbym czytelnikowi i popsuł sprawę, tłomacząc mu, jaką wagę ma dla zdrowia dobry materjał dla oddychania. Tego nie zrobię—ale powinienem właściwie wyłożyć szczegółowo, ile litrów różnych szkodliwych gazów wchłaniają na dobę płuca w zamkniętym lokalu. Ile wogóle, ile każdej domieszki oddzielnie i — ile litrów tlenu człowiek w ten sposób traci. I tego też nie zrobię (mam nadzieję, że czytelnik oceni moją uprzejmość).

Powiem więc tylko poprostu i krótko: zrozumcie elementarny interes swego zdrowia i otwierajcie okna! Śpijcie przy otwartych. Przyzwyczajajcie się stopniowo do chłodniejszej temperatury *). Dojdźcie powoli do tego, żeby nie zamykać okien nawet jesienią. Przestańcie być cieplarnianymi tworami, które siedzą w zaduchu przy piecach i zaziębiają się od byle powiewu. Powietrze jest poto, żeby z niego korzystać.

Otwierajcie okna!

Dr. med. Jan Trzebiński (Warszawa).

ZACZADZENIE

Niedawno mieszkańcom Warszawy i wielu innych miast polskich pokazano, jak będzie wyglądała w przybliżeniu przyszła wojna gazowa. Można było zademonstrować oczywiście tylko gazy stosunkowo niewinne, choć może nawet bardzo przykre. Za to z licznych publikacji, ogłoszonych w owym czasie mógł, interesujący się i uważny czytelnik, zebrać sporą garść wiadomości o innych gazach, działających już zabójczo. A więc można było dowiedzieć się o działaniu i sposobach obrony przed gazami, wielokrotnie stosowanemi podczas wojny światowej, jako to' chlor, fosgen, chloropikryna, sternity, iperyt, cjanowodór (kwas pruski), związki azotowe i tlenek węgla.

Tlenek węgla będzie zapewne gazem bojowym przyszłej wojny. Jest on bowiem silnie trujący i nie posiada charakterystycznego zapachu. Dlatego też próbowano niejednokrotnie użyć go do celów bojowych i, jeżeli nie zdobył sobie miana króla gazów bojowych, jak iperyt, to chyba z tego powodu, że jest lżejszy od powietrza i łatwo się w niem rozprasza; trudno więc osiągnąć dostatecznie silne jego stężenie na otwartem powietrzu. Zupełnie jednak inaczej sprawa się przedstawia w pomieszczeniach zamkniętych, zwłaszcza źle wietrzonych. O ile wyżej wspomniane gazy bojowe są przeważnie tylko wytworem laboratoryjnym i rezultatem świadomej dążności ludzkiej do podeptania jednego z przykazań Bożych, — nie można tego samego powiedzieć o tlenku węgla. Bowiem mogą go wytwarzać różne urządzenia, służące do zaspokajania naszych codziennych potrzeb.

Tlenek węgla jest jedynym trującym składnikiem czadu, t. j. mieszaniny gazów, powstających podczas spalania ciał organicznych, jak węgiel kamienny i t. p. Jest on również głównym składnikiem trującym gazu świetlnego, gazów wybuchowych i kopalnianych, wydyszyn silników spalinowych, pędzonych ropą lub benzyną, wreszcie gazów, wytwarzanych przez lampy kopcące. Źródłem zatrucia tlenkiem węgla mogą być również piece żelazne, pomimo dostatecznie zabezpieczonego przeciągu wewnątrz pieca, a to z tego powodu, że silnie rozgrzane żelazo ma własność pochłaniania wytwarzającego się podczas palenia tlenku węgla, który później, po ostygnięciu pieca ulatnia się nazewnątrz. Mimochodem wspomnę, że na powierzchni kaloryferów, różnych piecyków metalowych (gazowych,

naftowych i t. p.), nagrzewanych powyżej 70 st. C., może mieć miejsce sucha destylacja (przypalanie) organicznych składników kurzu. W rezultacie wytwarza się związek nieprzyjemnie pachnący — akroleina. Nieprzyjemna suchość powietrza, dająca się we znaki w mieszkaniach, zaopatrzonych w centralne ogrzewanie, zależy częściowo od suchej destylacji kurzu, tak często pokrywającego kaloryfery. Ale za to mieszkanie z centralnem ogrzewaniem usuwa od nas groźbę zatrucia tlenkiem węgla. Również piece, t. zw. hermetyczne, dają poważną gwarancję bezpieczeństwa.

Natomiast źródłem czadu, który staje się tak często przyczyną zatruć, są piece o wadliwej konstrukcji, dymiące, z zasuwami i rurze wylotowej, piece do celów przemysłowych, jednem słowem, urządzenia, w których może się odbywać spalanie bez dostatecznego dopływu powietrza.

Tlenek węgla jest, jak wspomnieliśmy, gazem silnie trującym. Trujące działanie tlenku węgla polega przedewszystkiem na jego chciwem wiązaniu się z hemoglobiną, tym ważnym składnikiem krwi, który, pobierając tlen w płucach, oddaje go tkankom. Tlenek węgla, mając 200 razy większe od tlenu powinowactwo do hemoglobiny, wypiera go stamtąd, wiąże się mocno z hemoglobiną i niweczy chwytność jej względem tlenu w płucach. Hemoglobina już nie transportuje tlenu do tkanek; tkanki „duszą się". Po godzinnem oddychaniu powietrzem, zawierającem 0,2% tlenku węgla, połowa hemoglobiny, znajdującej się we krwi ludzkiej, łączy się z nim, co powoduje objawy groźne dla życia. Ale trujące działanie tlenku węgla polega nietylko na jego wiązaniu się z hemoglobiną. Niszczy on czerwone ciałka krwi i uszkadza naczynia krwionośne, przez co stwarzają się warunki, sprzyjające powstawaniu zakrzepów w tych ostatnich; jest ponadto swoistą trucizną substancji nerwowej. Dlatego też, po szczęśliwem odratowaniu zatrutego, nie można jeszcze uważać, że niebezpieczeństwo minęło bezpowrotnie. Gdyż nieraz w pewien czas po ostrem zatruciu występują poważne zaburzenia zdrowia, które należy pojmować, jako odległe następstwa zatrucia. Że gaz świetlny jest wysoce niebezpieczny dla życia ludzkiego, jest ogółowi dostatecznie znane; dlatego tak często bywa on używany do zamachów samobójczych. Gaz świetlny zawiera od 5 do 10% tlenku węgla. Zdawałoby się, że przypadkowe zatrucia gazem świetlnym na jawie są niemożliwe wobec jego alarmującej woni. Tymczasem zdarzają się one i to najczęściej w porze zimowej, gdy gaz, w razie uszkodzenia rur podziemnych, nie może wydostać się na powierzchnię przemarźniętej ziemi i krąży w jej głębi. Wówczas rozgrzane mury znajdującego się w pobliżu domu odgrywają rolę, jakby pompy ssącej i gaz przedostaje się z łatwością do pomieszczeń niżej po-

łożonych. A ponieważ traci on, po przesączeniu się przez 3-metrową mniej więcej warstwą ziemi, około 75% swych składników aromatycznych, przeto staje się bezwonny i niczem nie zdradza swej obecności. Trujący jest jednak nadal, bo ziemia nie pochłania jego tlenku węgla.

Często jeszcze dają powód do zatrucia tlenkiem węgla małe i źle przewietrzane garaże ze względu na wysoki odsetek tlenku węgla w gazach spalinowych zwłaszcza, gdy silnik pracuje na wolnych obrotach. Kierowcy i mechanicy automobilowi często o tem niebezpieczeństwie nie wiedzą. Nic dziwnego, że zatrucia w garażach zdarzają się szczególnie często w zimie, gdy kierowca śpi w garażu w sąsiedztwie motoru pracującego, a to w tym celu, aby nie zamarzła woda w chłodnicy.

Osoba, znająca zasady ratownictwa w ostrem zatruciu tlenkiem węgla, zanim rozwinie energiczną akcję ratowniczą, musi się uprzednio upewnić, że zabiegi, przez nią zamierzone, będą zastosowane we właściwym przypadku.A przecież rozpoznanie zatrucia dla nielekarza niezawsze jest łatwe. Poważne podejrzenie budzi zawsze zachowanie jednoczesne (zwłaszcza „omdelnie") kilku osób. Jeżeli tej okoliczności brak, to podejrzenia nasze potwierdzić może zachowanie się zwierząt domowych. Zwłaszcza ptaki są nadzwyczaj wrażliwe i padają pierwsze ofiarą zatrucia. Początkowe objawy zatrucia polegają na bólach głowy, zawrotach, nudnościach i wymiotach. W zatruciu dalej posuniętem nieszczęśliwy traci przytomność, tętno staje się bardzo przyśpieszone i miękkie, oddech również bardzo przyśpieszony, powierzchowny, niekiedy niemiarowy. W przypadkach bardzo ciężkiego, grożącego śmiercią, zatrucia zjawiają się nieraz drgawki (konwulsje), chory oddaje mimowolnie mocz i kał, czasem na skórze tułowia zauważyć można plamy jasnoczerwone.

Pierwszem zadaniem przygodnego ratownika będzie usunąć nieszczęśliwego z zatrutej atmosfery. Jednocześnie zwrócić należy uwagę na stan urządzeń, wytwarzających przypuszczalnie gaz trujący. A więc, jeżeli na miejscu wypadku znajduje się urządzenie gazowe, trzeba sprawdzić dokładnie jego stan (odkręcony kurek, uszkodzony ruchomy przewód gazowy) i zapobiec dalszemu ulatnianiu się gazu. Jeżeli za sprawcę nieszczęścia uważamy piec, trzeba tak samo poddać go oględzinom i odsunąć, dajmy na to, szyber, jeżeli był zasunięty, usunąć ogień i t. p. W tych razach, gdy przyczyny zatrucia nie można odnaleść w mieszkaniu, a wiadomo, że dom posiada urządzenie gazowe, należy sprawdzić, czy nie miało miejsca pęknięcie przewodu gazowego w suterenach. Choremu zaś należy podać czarną kawę, oczywiście tylko w tym przypadku, gdy nie utracił on przytomności i może samoistnie przełykać płyny. Pozatem okładamy chorego butelkami z gorącą wodą, zachowując ostrożności co do tak łatwo

mogącego nastąpić oparzenia. W przypadkach ciężkich rzeczą niesłychanej wagi jest, czy ratownik może wykonywać sztuczne oddychanie. Bowiem, zanim nadejdzie pomoc lekarska, upływa zazwyczaj czas pewien. Jeżeli w tym czasie nie zastosujemy energicznych środków, wszelka pomoc może być bezowocna. Jednym z najenergiczniejszych środków ratowniczych jest bezwarunkowo sztuczne oddychanie. W ciężkich przypadkach zatrucia tlenkiem węgla trzeba natychmiast stosować ten zabieg nietylko wtedy, gdy chory przestał już oddychać, ale również i tam, gdzie oddech jest słaby, powierzchowny i przerywany. Dalsza pomoc należy już do lekarza.

Niestety umiejętność wykonywania sztucznego oddechu jest w Polsce jeszcze słabo rozpowszechniona. To też zamierzamy poświęcić wyłącznie temu zagadnieniu jeden z następnych artykułów.

Dr. G. R. (Warszawa).

CZY LEKARSTWA TANIE SĄ SKUTECZNE

Wśród szerokich sfer publiczności, skądinąd nawet oświeconej, pokutuje od dawien dawna pogląd, jakoby tylko lekarstwo drogie zdolne jest wywrzeć dodatni wpływ leczniczy, to też pacjenci, częstokroć przyciśnięci nawet srogą biedą, radzi są otrzymać od lekarza przepis na lekarstwo drogie, widząc już w samej jego cenie rękojmię skuteczności, natomiast od leku taniego odwracają się, niby od bezwartościowej tandety lub namiastki.

Ejże, czy to słuszne, — legenda podaje, że pewnego razu ciężko zaniemógł słynny tyran, Djonizjusz, władca Syrakuzy (na Sycylji) i oto jego nadworni lekarze egipscy (w owe czasy była jeszcze w lecznictwie modna astrologja) wyczytali z gwiazd, że życie Djonizjusza uratuje tłuszcz, wytopiony z pewnych nader rzadkich i trudnych do pojmania ptaków, na które też wyasygnowano, jak na owe czasy olbrzymie sumy. Przemyślni lekarze wiedzieli, że dla poratowania zdrowia ich okrutnego pacjenta wystarczy w zasadzie zwykły tłuszcz, chcąc się jednak zabezpieczyć przed gniewem tyrana, w razie niepowodzenia groziła im bowiem utrata życia, zręcznie oddziaływali na jego wyobraźnię, naprowadzając go na myśl, że tak przecież drogo okupiony środek leczniczy jest jedynie tylko władcom dostępny i musi bezsprzecznie uzdrowić chorego.

Jeszcze po dzień dzisiejszy spotykamy się z przeświadczeniem wielu ubogich pacjentów, że leczenie ich często dlatego nie odnosi skutku, że nie stać ich na drogie, więc rzekomo wartościowe leki.

Pogląd ten powinniśmy czemprędzej wytępić, przynosi on bowiem wiele szkody.

Czas najwyższy, żeby zrozumieć, że o pomyślnym wyniku kuracji bynajmniej nie decyduje cena lekarstwa, lecz i to przedewszystkiem trafnie postawione rozpoznanie choroby i jej tła. Jest to wszak całkiem oczywiste, że dajmy na to w przypadku niepokoju nerwowego zwykłe krople walerjanowe za parę groszy sprawią prawdziwe cuda w samopoczuciu podczas gdy najwyszukańsze krajowe czy zagraniczne pastylki okażę się bez efektu, jeśli były zastosowane nie w porę.

Pewnemu choremu na uporczywą chrypę stosowano przez kilka miesięcy nader kosztowne pędzlowania i elektryzacje, podczas gdy inhalacja zwykłej rozpuszczonej sody sprowadziła wyleczenie w kilka dni. Niektórzy chorzy domagają się natarczywie drogiego lekarstwa i lekarz w takich przypadkach znajduje się często na rozdrożu, z jednej bowiem strony nie chce postępować wbrew własnemu przekonaniu, z drugiej natomiast musi się liczyć z nastawieniem pacjenta, który istotnie po taniem leku nie dozna ulgi, ponieważ jego wiara w wartość leków drogich równa się prawie urojeniu chorych umysłowo.

Stąd też w duszy lekarza rodzi się konflikt i trzeba się decydować w wyborze leku, postępując tak, ażeby spełnić podstawowe zadanie, to jest przynieść ulgę choremu.

Po wsiach naszych, u kmiotków, szerzy się wiara w drogie leki i żerują na niej z powodzeniem różnego autoramentu znachorzy i owczarze, sporządzając własnoręcznie najrozmaitsze mikstury, eliksiry i zioła, za które pobierają bajońskie sumy, nieraz dochodzące do 100 zł. za butelkę, a naiwny chory wierzy niezachwianie, że tak drogi lek musi pomóc.

Zapomina on, że główną i najistotniejszą rzeczą w leczeniu jest zorjentowanie się w naturze choroby, czego może dokonać jedynie tylko fachowo przygotowany lekarz, uprawniony przez władze do praktyki lekarskiej. Środki lecznicze, jeśli chodzi o ich ocenę, z punktu widzenia skuteczności, można porównać do środków spożywczych. Nikt przecież nie wątpi, że, z punktu widzenia odżywczego, butelka mleka okaże się bardziej wartościową dla zdrowia od butelki znacznie droższego szampana, lul koniaku.

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. „Rubikon“ — Warszawa, Koszykowa 67, tel. 8-90-88.